

Компонент ОПОП 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) Психология образования
наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.04.01
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля) Психология стресса (с практикумом)

Разработчик:
Синкевич И.А.
ФИО
доцент
должность
канд.пед.наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
психологии и коррекционной педагогики
протокол № 8 от 12.02.2025 г.

Заведующий кафедрой психологии и
коррекционной педагогики

_____ Афонькина Ю.А.
подпись ФИО

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		Знать:	Уметь:	Владеть:		
ПК-4. Способен применять стандартные, коррекционно-развивающие методы и технологии, осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков	ИД-1_{ПК-4} Знает направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; современные техники, приемы, способы и методы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи. ИД-2_{ПК-4} Умеет реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; проводить и оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями. ИД-3_{ПК-4} Владеет приемами и средствами информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей; основами проведения коррекционно-развивающих занятий направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, преодоление проблем в общении и поведении детей и подростков.	направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; современные техники, приемы, способы и методы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи	реализовывать программы повышения психологической компетентности и субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; проводить и оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями.	приемами и средствами информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей; основами проведения коррекционно-развивающих занятий направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, преодоление проблем в общении и поведении детей и подростков.	• комплект заданий для выполнения практических работ; • тестовые задания; • рефераты, мультимедийные презентации	Билеты для зачета Результаты текущего контроля

2.Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенции фактически не сформированы. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания практических работ

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Оценка/баллы	Критерии оценивания
Отлично	Задание выполнено полностью и правильно. Отчет по лабораторной/практической работе подготовлен качественно в соответствии с требованиями. Полнота ответов на вопросы преподавателя при защите работы.
Хорошо	Задание выполнено полностью, но нет достаточного обоснования или, при верном решении, допущена незначительная ошибка, не влияющая на правильную последовательность рассуждений. Все требования, предъявляемые к работе, выполнены.
Удовлетворительно	Задания выполнены частично с ошибками. Демонстрирует средний уровень выполнения задания на лабораторную/практическую работу. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.
Неудовлетворительно	Задание выполнено со значительным количеством ошибок на низком уровне. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. ИЛИ Задание не выполнено.

3.2.Критерии и шкала оценивания тестирования

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

3.3. Критерии оценки проведения упражнений по снятию стресса на группе

Баллы	Характеристики ответа студента
2	• студент глубоко и всесторонне усвоил тему; • уверенно, логично, последовательно и грамотно его реализует упражнение; • опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; • умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; • делает выводы и обобщения; • свободно владеет понятиями
1	• студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; • не допускает существенных неточностей; • увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; • аргументирует научные положения; • делает выводы и обобщения; • владеет системой основных понятий
0,5	• тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; • допускает несущественные ошибки и неточности; • испытывает затруднения в практическом применении знаний; • слабо аргументирует научные положения; • затрудняется в формулировании выводов и обобщений; • частично владеет системой понятий

0	• студент не усвоил значительной части проблемы; • допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; • испытывает трудности в практическом применении знаний; • не может аргументировать научные положения; • не формулирует выводов и обобщений; • не владеет понятийным аппаратом
---	--

3.4. Критерии и шкала оценивания реферата

Тематика рефератов по дисциплине (модулю), требования к структуре, содержанию и оформлению изложены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля), представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включены примерные темы рефератов:

1. Категориальные признаки психических состояний.
2. Концепция неравновесных состояний А.О.Прохорова.
3. Классификации психических состояний: критерии и основания.
4. Категориальные признаки психических состояний.
5. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
6. Оптимальное состояние человека.
7. Специфические особенности эмоциональных состояний
8. Эмоциональная напряженность и ее влияние на эффективность деятельности.
9. Мимические корреляты эмоциональных состояний
10. Аффект как неравновесное состояние.
11. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
12. Концепция стресса Г. Селье.
13. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.
14. Концепция стресса Л.А.Китаева-Смык.
15. Социологическая модель стресса.
16. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.
17. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
18. Характеристика психологического стресса.
19. Стрессоустойчивость.
20. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.
21. Детерминанты и динамика травматического стресса.
22. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
23. Последствия травматического стресса.
24. Характеристика экстремальной ситуации и чрезвычайной ситуации.
25. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса.
26. Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы.
27. Диагностика стрессовых состояний.
28. Социальные стрессы в российском обществе и проблемы совладающего поведения.
29. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.
30. Стресс и копинг в профессиональной деятельности.
31. Испуг, страх, ужас: специфические особенности.
32. Характеристика тревожного ряда.
33. Паника как деструктивное состояние.
34. Гипноз: сущность, возможности, риски.
35. Транс: характеристика, возможности, риски.
36. Невроз: психологические особенности.
37. Религиозный фанатизм: сущность, специфика, риски.
38. Алкогольное опьянение: характеристика, риски.

39. Эмоциональный стресс и его характеристика.
40. Особенности информационного стресса.
41. Поведенческий стресс.
42. Психологическая характеристика одиночества
43. Студенческий стресс.
44. Профессиональный стресс.
45. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
46. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
47. Военный стресс.
48. Мирные жители в условиях военных действий.
49. Управление стрессом.
50. Психические состояния, возникающие у безработных людей.
51. Психологическая помощь людям, получившим травму в чрезвычайных ситуациях.
52. Психологические последствия насилия у детей.
53. Стихийные бедствия и катастрофы: особенности психических состояний.
54. Горе как реакция на необратимую утратную ситуацию.
55. Конструирование смысла в ситуации горя.
56. Особенности травматического стресса больных людей.
57. Социальные стрессы информационного общества.
58. Психологические защиты и копинг-стратегии: сравнительный анализ.
59. Склонность к риску и стрессоустойчивость.
60. Человек рискующий: психологический портрет

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Хорошо	Основные требования к реферату и его защите - выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
Удовлетворительно	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Неудовлетворительно	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3.5. Критерии и шкала оценивания доклада /информационного сообщения

Тематика докладов, информационных сообщений по дисциплине (модулю), требования к структуре, содержанию и оформлению изложены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля), представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ. В ФОС включены примерные темы докладов/информационных сообщений:

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные синдромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Типы поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.

25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	Ориентированность в материале, полные и аргументированные ответы на дополнительные вопросы. Материал изложен логически последовательно, присутствуют самостоятельные выводы, используется материал из дополнительных источников, интернет ресурсов. Сообщение носит исследовательский характер. Используется наглядный материал (презентация).
Хорошо	Ориентированность в материале, но присутствуют некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении. Отсутствует наглядный материал (презентация).
Удовлетворительно	Трудности в подборе материала, его структурировании. Использована, в основном, учебная литература, не использованы дополнительные источники информации. Трудности в ответе на дополнительные вопросы по теме сообщения, формулировке выводов. Материал изложен не последовательно, не установлены логические связи.
Неудовлетворительно	Доклад, информационное сообщение подготовлено по одному источнику информации либо не соответствует теме. ИЛИ Доклад, информационное сообщение не подготовлено.

3.6. Критерии и шкала оценивания мультимедийной презентации

Требования к структуре, содержанию и оформлению представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	Презентация соответствует теме самостоятельной работы. Оформлен титульный слайд с заголовком. Сформулированная тема ясно изложена и структурирована, использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме, выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук. Логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению. Работа оформлена и предоставлена в установленный срок.
Хорошо	Презентация соответствует теме самостоятельной работы. Имеются неточности в изложении материала. Отсутствует логическая последовательность в суждениях. Не выдержан объем презентации, имеются упущения в оформлении. На дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Работа оформлена и предоставлена в установленный срок.
Удовлетворительно	Презентация соответствует теме самостоятельной работы. Сформулированная тема изложена и структурирована не в полном объеме. Не использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме. Присутствуют существенные отступления от требований к составлению презентации. Допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы.
Неудовлетворительно	Работа не выполнена или не соответствует теме самостоятельной работы.

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

4.1. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)

с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Незачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания, практико-ориентированные задания*

Комплект заданий диагностической работы

Код и наименование компетенции ПК - 4	
1.	Напишите определение научного понятия Дистресс – это ...
2.	Напишите определение научного понятия Психологическое здоровье – это ...
3.	Охарактеризуйте концепцию стресса Г. Селье.
4.	Перечислите основные современные подходы к изучению стресса. Охарактеризуйте один из них.
5.	Напишите определение научного понятия Копинг-поведение – это ...
6.	Перечислите стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
7.	Напишите общую классификацию методов борьбы со стрессом.
8.	Охарактеризуйте «пассивного» и активного субъекта психопрофилактики
9.	Вид эксперимента, применяющегося для профилактики стрессовых состояний личности, предполагающий применение ролевых игр в учебных ситуациях, позволяющих сформировать навыки адекватного реагирования на реальную стрессовую ситуацию в искусственно созданных условиях (определите вид эксперимента).
10.	Автор метода аутогенной тренировки, предложивший ее применять как метод лечебного самовнушения в 1932 г.

Код и наименование компетенции ПК - 4

Часть 1.

1. Состояние психической напряженности называют:

- нарушением процесса саморегуляции
- гипермобилизацией организма
- стрессом

г. дистрессом

2. Эмоциональное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

3. Утомление это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

4. Мотивационное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

5. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:

- а. взрыва эмоций
- б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- в. монотонии
- г. физического напряжения

6. Монотония возникает при:

- а. при однообразном выполнении действий
- б. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- в. при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

7. Повышенное напряжение возникает:

- а. при однообразном выполнении действий
- б. деятельности в экстремальных условиях
- в. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

8. К неблагоприятным факторам, повышающих напряжение относят:

- а. вработывание
- б. физиологический дискомфорт
- в. избыток времени на обслуживание
- г. тормозной тип психического напряжения

9. С какой стадии начинается стресс?

- а. со стадии адаптации;
- б. со стадии тревоги;
- в. со стадии резистентности;
- г. со стадии истощения.

10. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- а. щитовидная железа;
- б. поджелудочная железа;
- в. мозговое вещество надпочечников;
- г. корковое вещество надпочечников.

11. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- а. положительный эмоциональный фон;
- б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г. негативный прогноз на будущее.

12. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- а. чрезмерная сила стресса;
- б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г. недостаток нужной информации.

13. Что общего у биологического и психологического стресса?

- а. участие гормонов надпочечников;
- б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г. «размытые» временные рамки.

14. Укажите пример «психологического» стресса.

- а. воспалительная реакция после ожога;
- б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г. травма, связанная с падением.

Часть 2.

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

2. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- а. к изменению общего эмоционального фона;
- б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в. к изменениям в характере;
- г. к невротическим состояниям.

4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?

- а. к низкому;
- б. к среднему;
- в. к высокому;
- г. к сверхвысокому.

5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а. мысли;
- б. действия;
- в. чувства;
- г. последствия.

6. К какой из ниже перечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса

относится метод множественной регрессии?

- а. использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б. мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в. прогнозы на основе психологических тестов;
- г. математические модели.

Часть 3.

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- а. тревоги;
- б. адаптации;
- в. истощения;
- г. на любой из перечисленных.

2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а. стадия адаптации;
- б. стадия тревоги;
- в. стадии истощения.

3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Аж. Додсона, соответствует эустрессу?

- а. отсутствие эмоций;
- б. средний уровень эмоционального возбуждения;
- в. чрезмерно выраженные эмоции.

4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. сильный и длительный.

5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

- а. уровень самооценки;
- б. характер человека;
- в. направленность психики;
- г. характер протекания беременности у матери.

6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?

- а. тип высшей нервной деятельности;
- б. родительские сценарии;
- в. условия труда;
- г. прогноз будущего.

7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека.

8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?

- а. наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б. характер протекания беременности у матери;
- в. черты личности;
- г. ранний детский опыт

9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

- а. вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;

- б. аккуратные и добродушные;
- в. спокойные и рассудительные;
- г. быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- А. чувствительность рецепторов;
- б. тип высшей нервной деятельности;
- в. легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г. особенность процессов мышления;

11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:

- а. стресса;
- б. внутреннего конфликта;
- в. депрессии
- г. переутомления

12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарии мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;